9.014 Kuracie prsia na hrášku
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80
cibuľa	0,40	0,34	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30
hrášok sterilizovaný b. n.	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40
paprika červená mletá	0,01	0,01	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08
hmotnosť porcie v g	106		132		158		184	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	70		90		110		130	

Receptúra

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na kocky. Na časti oleja speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme mäso, mletú červenú papriku, soľ, podlejeme vodou a dusíme. Podusené mäso zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme hrášok, zjemníme maslom a 20 minút ešte varíme.
Príloha: dusená ryža, rôzne upravené zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	554	133	17,92	4,4	1,8	4,8	0,7	20,6	2,1	0,031	0,1	0,1	3,0	5,4
B	676	162	21,07	5,5	2,5	6,3	0,9	25,1	2,4	0,036	0,1	0,1	3,6	6,3
C	853	205	24,1	8,5	3,7	7,1	1,1	30,7	2,8	0,04	0,1	0,1	4,5	7,2

			2							6				
D	1043	250	27,28	11,4	4,9	8,7	1,2	36,2	3,2	0,057	0,1	0,1	5,2	8,1